**Dlaczego warto zrobić sobie detoks sokiem buraczkowym przed Wielkanocą?**

**Burak poprawia m.in. pracę układu krwionośnego i jest cennym źródłem żelaza. Właśnie dlatego spożywanie tego warzywa zaleca się osobom stosującym diety oczyszczające organizm z toksyn. Taką kurację warto zastosować przed świąteczną rozpustą.**

Skoro mowa o buraku i Wielkanocy, to na myśl przychodzi w pierwszej kolejności ćwikła

z chrzanem. O warzywie tym warto jednak pamiętać, zanim na dobre zacznie się biesiada przy żurku, białej kiełbasie i mazurkach. Burak posiada wiele zdrowotnych właściwości

i pomoże przygotować nasz organizm do świąt.

**Dlaczego warto spożywać buraki?**

Lista korzyści wynikających ze spożywania buraków jest długa. Warzywo bardzo dobrze wpływa na układ krwionośny dzięki sporej zawartości potasu. Pierwiastek ten reguluje ciśnienie krwi oraz usprawnia pracę serca. Wzmacnia także mięśnie szkieletowe. Już jedna butelka soku jabłkowo-buraczkowego marki Marwit zapewnia 25% dziennego spożycia potasu.

Burak zawiera też duże dawki błonnika pokarmowego, który obniża poziom cholesterolu we krwi i poprawia perystaltykę jelit. Przyspiesza więc przemianę materii, dzięki czemu szybciej pozbywamy się toksyn z organizmu.

Ważną substancją zawartą w buraku jest beina, która bierze udział w procesie obniżania poziomu homocysteiny – związku odpowiedzialnego np. za choroby sercowo-naczyniowe.

W buraku znajdziemy też żelazo i kwas foliowy. Warzywo powinny więc spożywać osoby zmagające się z anemią. Oprócz tego dostarcza ono witaminy C, wapnia, krzemu, cynku, miedzi, manganu i magnezu.

**Dania z buraków idealne na przedświąteczny detoks**

Buraki to nie tylko barszcz lub kojarzona z Wielkanocą ćwikła z chrzanem. Warzywo to można wykorzystać do wielu innych dań, w tym również deserów.

Przykładem słodkiego smakołyku opartego na buraku jest apetyczny koktajl. Do jego przygotowania potrzeba:

l 1 świeżego soku buraczkowo-jabłkowy Marwit,

l 1 dużego jabłka,

l 1 banana,

l świeżej mięty,

l odrobiny pieprzu.

Sposób przygotowania:

Składniki (poza miętą) mieszamy, dodajemy pieprz i blendujemy do momentu otrzymania gładkiej konsystencji. Do przygotowanego koktajlu przed podaniem dodajemy dokładnie posiekane listki mięty i zdrowe orzeźwienie gotowe!

Dla tych, którzy poszukują bardziej wykwintnych dań, polecamy faszerowane buraki. Składniki:

l ryż biały (1 saszetka),

l 1kg dużych buraków,

l 1 świeży sok buraczkowo-jabłkowy Marwit,

l pierś z kurczaka (1 sztuka),

l opakowanie koziego sera,

l świeża natka pietruszki,

l sól i pieprz.

Sposób przygotowania:

Buraki gotujemy. Gdy zmiękną i ostygną obieramy ze skórki i ścinamy wierzch. Drążymy wnętrze za pomocą łyżki, zostawiając z każdej strony po kilka centymetrów warzywa (powinien powstać kształt miseczki). Ryż gotujemy w lekko osolonej wodzie. Odcedzamy i dodajemy kilka kropel świeżego soku Marwit dla uzyskania apetycznie buraczkowego koloru (resztę świeżego soku zostawiamy do podania do obiadu). Pierś z kurczaka kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na patelni z przyprawami. Mieszamy wszystkie składniki z drobno pokrojonym natką pietruszki i rozdrobnionym serem.

Tak powstały farsz nakładamy do buraków, których wierzch przykrywamy kozim serem. Zapiekamy w piekarniku przez około 30 minut w 170°C.

**Detoks nie tylko z burakiem**

Burak nie jest jedynym darem natury, który wspomoże przedświąteczny detoks. Organizm z toksyn oczyści również jabłko, zawierające kwecytynę. Związek ten zwalcza wolne rodniki i wiąże część toksycznych metali. Jabłko jest też bogatym źródłem witaminy C i potasu. Butelka soku jabłkowego Marwit pokrywa kolejno 100% i 11% dziennego spożycia obu tych substancji.

Ciekawym dodatkiem do przedświątecznego menu może być ananas, który wykorzystuje się do koktajli lub sałatek. Ten egzotyczny owoc jest naturalnym źródłem bromelainy, czyli enzymu, który wspomaga rozkładanie białka. Ananas dostarcza też witamin C i K. Butelka soku marki Marwit pokrywa kolejno 20% i 13% dziennego zapotrzebowania tych związków.